

„Haben Sie eine Affäre mit dem eigenen Partner“

PAARCOACHES

Mag. Sandra Teml-Jetter, 48, und Stefan Jetter, 54,

Kinder: Lukas, 22, Franziska, 15, Lorenz, 13, Wien

Was ändert sich, wenn aus einem Paar Eltern werden?

Aus Frau und Mann werden Mama und Papa, aus den Eltern Großeltern. Jeder bekommt eine neue Rolle und alle rücken eventuell auch wieder näher zueinander. Damit werden häufig unangenehme Dinge aus der Vergangenheit wieder ins Bewusstsein gerückt. Im idealen Falle sollten diese verarbeitet und losgelassen werden.

Welche „Phasen“ gibt es dabei in Bezug auf die Sexualität?

Nach der Geburt ist es die Aufgabe der Eltern, für das Neugeborene eine Art „äußere Gebärmutter“ zu schaffen. Das heißt: Erfüllen der Grundbedürfnisse des Babys. Viele Paare bleiben aber in dieser Phase stecken und versäumen es, sich wieder einander zuzuwenden. Vor allem Frauen können in den eigenen vier Wänden – in der für das Kind errichteten „Gebärmutter“ – nicht gut Geliebte sein. Unser Tipp: Verlassen Sie das Haus und haben Sie eine Affäre mit dem eigenen Partner!

Wen betrifft die Lustlosigkeit häufiger?

Meist die Frau. Aber oft stellt sich heraus, dass sie sehr wohl masturbiert und nur die Lust auf den Partner verschwunden ist.

Was passiert den Paaren?

Chronische Erschöpfung, Unzufriedenheit in der Partnerschaft, Stress oder Sorgen irgendwelcher Art, schlechtes Timing, Ablehnung des eigenen Körpers nach der Geburt, Ablehnung des Körpers der Frau durch den Mann, unbefriedigender Sex, Schmerzen beim Verkehr. Bei Männern kann die Anwesenheit bei der Geburt auch eine Art Schock auslösen. In der Folge fühlen sie dann eine Barriere, die Frau zu begehren.

Wann ist eine Trennung sinnvoll?

Eine Trennung ist angeraten, wenn die Partner sich in ihrer Weiterentwicklung im Weg stehen oder das Trauma eines eventuellen Seitensprungs zu groß ist.

Was kann helfen?

Über alles sprechen! Und bei Bedarf Unterstützung in Anspruch nehmen.

Die Coaches privat

Sandra: „Wir mussten anfangs unser Liebesleben planen, da ich meinen zweijährigen Sohn Lukas in die Beziehung mitgebracht hatte. Die ersten vier Jahre haben wir nicht zusammengewohnt und trafen uns während der Woche. Dann erwartete ich unsere gemeinsame Tochter Franziska und Lorenz kam schnell danach. Vier Tage zuvor erfolgte die Kündigung von Stefan als Topmanager. Unsere Wohnsituation änderte sich, ich gab meinen Beruf als Lehrerin auf und machte mich als Trainerin selbstständig. Und dann fühlte ich nur: „Jetzt lebe ich nicht mehr! Jetzt funktioniere ich nur noch.“

Während dieser Phase hatte ich nicht nur keine Lust auf Sex, sondern auf gar nichts mehr. Es gab zwar keine richtige Sex-Pause, aber nach fünf Jahren Beziehung mit immer gleicher Choreografie wurden unsere Betterlebnisse langweilig. Es wäre also Experimentierfreude nötig gewesen. Und dazu hatte ich absolut keine Lust. Schließlich machten Stefan und ich eine Paartherapie und dann selbst die Ausbildung zum Paarcoach.“

Stefan: „Sandra war in der Mutterrolle verschwunden und ich fühlte mich um meine Frau betrogen. So hatte ich mir unser Leben nicht vorgestellt. Ich gebe zu, dass ich auch wütend auf sie war. Also habe ich mich zum ‚Liebesminister‘ ernannt und für die Rückkehr des Genusses in unserer Beziehung gekämpft. Ich habe sie immer wieder aus dem Alltag entführt und das hat uns sehr gutgetan. Jeden Samstag engagierten wir ab 14 Uhr eine Babysitterin, die open end auf unsere Kinder aufpasste. Wir waren im Café, essen, im Hotel. Es hat uns ein Vermögen gekostet – unsere Beziehung jedoch erhalten.“
Sandra: „Wenn die Verzweiflung zu groß wurde, haben wir auch an Trennung gedacht. Aber gleichzeitig spürten wir, dass wir vor Sehnsucht fast körperliche Schmerzen litten, wenn wir kurz nicht zusammen waren.“

Stefan: „Wir leben heute eine erfüllte Beziehung. Der Prozess der letzten 20 Jahre war turbulent, schmerzhaft, verrückt – aber über das Ergebnis sind wir beide außerordentlich dankbar! Es gibt sie, die Liebes-Beziehung auf Augenhöhe!“

www.wertschaetzungszone.at